



Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

Eden Springs: poradnik zdrowych zwyczajów w pracy

Numer 14

Przypominamy o przerwie

Przypomnienia komputerowe o przerwie podnoszą wydajność w pracy

Współcześnie czas pracy przy komputerze wydłuża się, a problem ten dotyczy coraz większej części społeczeństwa. Badania pokazują, że ilość czasu spędzonego w pracy przy komputerze bezpośrednio wiąże się z uczuciem fizycznego dyskomfortu i występowaniem chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

Specjaliści wskazują, że przypominanie pracownikom o dodatkowych przerwach w pracy przynosi korzyści. Dzięki nim pracownicy pamiętają o odpoczynku i mogą

uniknąć przykrych dolegliwości związanych z pracą biurową. Obecnie dostępne są oprogramowania komputerowe, które przypominają pracownikom o koniecznych przerwach w ciągu dnia. Wiele badań potwierdziło ich użyteczność.

Badanie przeprowadzone w Holandii wśród 260 osób pracujących przy komputerach potwierdziło to, na co wskazywały już poprzednie doniesienia, a mianowicie:

[ciąg dalszy na następnej stronie](#)



Wiosna w warzywniaku



ZDANIEM EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel
Specjalista w dziedzinie
mikroodżywiania, Genolier Szwajcaria

Ważna rola, jaką odgrywają świeże warzywa i owoce w naszej diecie, została już dobrze udokumentowana. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby w zdrowym jadłospisie znalazło się ich 600 gr dziennie. Taka dieta – jak pokazują dowody – może pomóc w uniknięciu chorób nowotworowych i chorób układu sercowo-naczyniowego, a także niesie inne korzyści zdrowotne. Dzięki nowoczesnym sposobom transportu nasze sklepy spożywcze są dobrze zaopatrzone w warzywa i owoce przez cały rok. Chociaż, zdaniem niektórych ekspertów, lepiej wybierać produkty świeże, hodowane w naszym regionie niż te importowane. Zima już dawno dobiegła końca i pierwsze krajowe warzywa zaczynają pojawiać się na bazarach i w sklepach. Te wiosenne jarzyny mają wiele dobroczynnych właściwości, takich jak witaminy, karoten, antyoksydanty. Zanim doczekamy się bardziej urozmaiconej oferty świeżych owoców, warto maksymal-

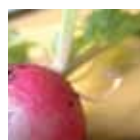
nie korzystać z tego, co oferuje aktualna pora roku.



Szparagi:

Tak jak i na inne warzywa wiosenne, sezon na szparagi jest krótki. Jada się tylko ich młode korzenie. Łodygi

powinny być jędrne, ale delikatne, kolor jasny, a główki zamknięte. Nie dość, że łatwo je przyrządzić (np. można je gotować – także na parze – czy grillować), to jedna porcja szparagów zawiera 114% zalecanej dawki (RDA) witaminy K, ważnej dla kondycji kości i prawie 66% RDA folianu, który pomaga utrzymać w zdrowiu układ sercowo-naczyniowy. Szparagi są także bogatym źródłem kwasu foliowego, potasu i błonnika dietetycznego.



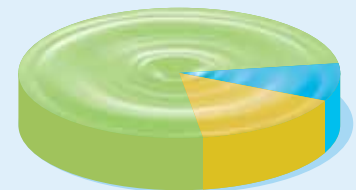
Rzodkiewka

Jej nazwa pochodzi z greki i znaczy tyle co „szybko pojawiająca się”, co odnosi się do krótkiego czasu kiełkowania tego warzywa. Na całym świecie występuje wiele odmian rzodkiewki. To jedno

Czy wiesz, że...

...większość światowej konsumpcji wody pochłania rolnictwo?

Jedynie 10% przypada na gospodarstwa domowe, z tego dwie trzecie zużywamy w łazienkach; woda wykorzystywana do picia i gotowania to mniej niż 1% całkowitego spożycia wody.



■ Rolnictwo	70%
■ Przemysł & energia	20%
■ Gospodarstwa domowe	10%

z pierwszych wiosennych warzyw korzennych. Jej czerwone i białe bulwy są dobrym źródłem witamin B i C, mających działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne. Rzodkiewka jest także doskonałym źródłem potasu, ważnego dla prawidłowego funkcjonowania nerek i ciśnienia krwi. Jej jasny kolor i palący smak dodają sałatkom czy kanapkom kolorytu i pikantności.

[ciąg dalszy na następnej stronie](#)

Przypominamy o przerwie

Przypomnienia komputerowe o przerwie podnoszą wydajność w pracy

ciąg dalszy ➔

1. Pracownicy, którzy mieli ograniczone możliwości skorzystania z przerw, skarżą się na bóle w szyi, barkach i ramionach częściej niż ci, którzy z przerw korzystają.
2. Pracownicy aktywnie spędzający przerwy w pracy (ćwicząc) zgłaszali mniej dolegliwości w układzie mięśniowym niż ci spędzający przerwę biernie.
3. Pracownicy regularnie chodzący na przerwę byli efektywniejsi od tych, którzy nie przerywali pracy.

Można by przypuszczać, że robienie przerw oznacza skracanie czasu pracy, a tym samym spadek efektywności. Badanie przeprowadzone w Holandii pokazało jednak, że pracownicy, którym przypominano o regularnych przerwach, byli bardziej efektywni niż ci pracujący bez przerw. (Efektywność określano liczbą popełnionych błędów i uderzeń w klawiaturę.) 78% ludzi biorących udział w badaniu uznało, że korzystanie z oprogramowania przypominającego o przerwach jest pomocne w złagodzeniu bólu

i dyskomfortu. Badacze przypisują te rezultaty zmianom, jakie zaszły w zachowaniu badanych w pracy (np. w postawie, rozluźnieniu mięśni) oraz bardziej pozytywnemu nastawieniu. 90% uczestników badania poleciłoby korzystanie z tego oprogramowania innym.

Eden oferuje takie oprogramowanie swoim Klientom – „Eden BodyGuard”. Przypomina on pracownikom o utrzymywaniu właściwego poziomu nawodnienia organizmu w ciągu dnia poprzez zachęcanie ich do przerw na szklankę wody oraz ćwiczenia rozciągające. Wszystko to, aby zapobiec fizycznemu dyskomfortowi i chorobom układu mięśniowo-szkieletowego. Program można pobrać z naszej strony: www.eden.pl.

Źródło: S.C. Van den Heuvel et al, "Effects of software programs stimulating regular breaks and exercises on workrelated neck and upper-limb disorders; Scand J Environ Health 2003;29(2):106-116.

Wiosna w warzywniaku

ciąg dalszy ➔



Rzeżucha

W przeszłości rzeżuchy używano do leczenia różnych dolegliwości: gruźlicy, astmy, rozedmy, artretyzmu, cukrzycy, anemii, zapańc, raka, zawałów serca, egzemy, niestrawności. Rzeżucha jest bowiem znakomitym źródłem beta-karotenu, witamin A, B₁ i B₆, C, E i K, zawiera także bogactwo jodu, żelazo, wapń, magnez i cynk. Występuje w niej również flawonoid, zwany kwercetyną, któremu przypisuje się działanie przeciwzapalne i antyhistaminowe. Nadaje się do sałatek i na kanapki.



Szpinak

Ze względu na dużą wartość odżywczą szpinak jest niezwykle cennym elementem zdrowej diety. To bogate źródło witamin A, C, E i K, magnezu, żelaza, wapnia, potasu, cynku, błonnika, wielu ważnych przeciwutleniaczy i kwasów tłuszczowych omega-3. Gotowanie na parze pozwala na zachowanie maksimum wartości odżywczych szpinaku, ale można też go gotować w tradycyjny sposób. Gdy zmięknie, należy odcedzić go na sitku lub durszlaku, następnie drobno posiekać i posypać gałką muszkatołową. Można go podawać jako przystawkę do kurczaka lub ryby bądź dodawać do sałatek, zup, tarty, potraw curry oraz sosów do makaronu.

Woda wspomaga pracę mózgu!



Zdaniem badaczy wypicie szklanki wody przed egzaminami może pomóc uczniom w osiągnięciu lepszych wyników – donosi naukowe pismo „Appetite”. Jak pokazuje badanie, 30% badanych, którzy piją wodę przed testami, osiąga lepsze wyniki.

W jednym z pierwszych badań tego typu, naukowcy z University of East London przyjrzeni się wpływowi spożycia wody na zachowanie niemal 60 chłopców i dziewcząt w wieku między 7 a 9 rokiem życia. Połowa z nich dostała do wypicia 250-mililitrową szklankę wody, a po upływie 20 minut obie grupy poddano serii

testów oceniających uwagę wzrokową i pamięć. Jak donosi raport, 34% dzieci, które wypity wodę, uzyskało lepsze wyniki.

Według dr Caroline Edmonds: „Dzieci, które wypity wodę, wypadały lepiej w wielu zadaniach. Nasze wyniki sugerują, że spożywanie wody wpływa korzystnie na funkcje poznawcze dzieci.”

Już poprzednie badania pokazały, że woda wspomaga również pracę mózgu dorosłych. Dlaczego? Przyczyna nie jest do końca jasna, ale okazuje się, że „informacje przepływają sprawniej między komórkami, kiedy te są odpowiednio nawodnione” – mówi Dr Edmonds.



Woda Eden – Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie są poradami medycznymi dotyczącymi różnych schorzeń. W celu uzyskania porad i leczenia, należy skontaktować się z lekarzem lub zakładem opieki zdrowotnej.



Energia | Zdrowie | Równowaga | Kreatywność | Koncentracja